

Kriya Yoga Nusantara

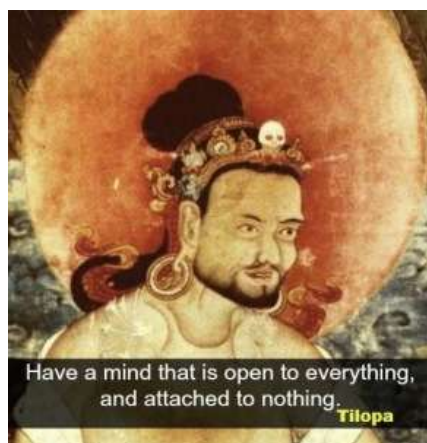
Naropa, Tilopa dan Mahamudra

Posted on [Agustus 1, 2016](#)



Naropa dan Tilopa

Naropa lahir sebagai seorang pangeran yang memiliki sifat welas asih di India. Beliau meninggalkan istana dan berhasil menjadi salah satu Mahâ-pandita di Universitas Monastik Nâlandâ. Namun, di kemudian hari Beliau meninggalkan Nâlandâ untuk mencari Tilopa. Dalam perjalanannya, Beliau mengalami 12 halangan kecil. Setelah bertemu dengan Tilopa, Ia mengalami 12 kesulitan besar. Semua kesulitan itu merupakan tindakan mahir Tilopa untuk mengurangi timbunan karma negatif yang menghalangi pikiran Naropa. Setelah seluruh kemalasan dan kesombongan Naropa lenyap, barulah Tilopa memberikan transmisi dan abhiseka (inisiasi). Akhirnya Naropa merealisasi ajaran dengan lengkap dan mencapai pencerahan pada satu masa kehidupan, sebagaimana gurunya, Tilopa. Keduanya dikenal sebagai mentari dan rembulan dari India, selamanya tidak terpisahkan. Salah satu ajarannya yang paling terkenal dan dipraktikkan hingga hari ini adalah “6 Yoga Naropa”, sebuah tahapan praktik yang lengkap dari Tantra Yoga Tertinggi.



Mahamudra

Tilopa adalah sang Guru lahir di Bengal, India tahun 988. Sejak berusia 20 tahun dia sudah menguasai cukup

banyak bahasa dan kitab suci. Namun perjalanan spiritualnya baru dia mulai ketika ego dia terpukul oleh satu kata tidak bermakna yang dia tidak tahu artinya. Sebuah kata yang diucapkan seorang wanita buruk rupa ketika Tilopa marah besar atas ulah wanita itu yang meludahi buku suci yang ia sedang baca,. Perjalanan Tilopa berawal dari kebingunan dan rasa penasarannya akan arti dari kata yang diucapkan wanita tersebut.

Sedangkan sang murid, Naropa hidup pada tahun 1016-1100. Naropa adalah seorang ilmuwan yang menguasai beberapa cabang Ilmu. Pengembaraannya mencari sang Guru, Tilopa, dimulai ketika seseorang mengatakan bahwa dia tidak mengetahui “arti sebenarnya”

Sebelum bertemu dengan Sang Guru, Naropa mendapatkan 12 pelajaran pendahuluan. Salah satunya adalah “Pekerjaan adalah pekerjaan. Jangan menganggap yang satu lebih baik dari pada yang lain”.

Mahamudra adalah “The Supreme State of Being”. Keadaan tertinggi, maqam tertinggi. Keseimbangan diri yang tak tergoyahkan, tak terpengaruh oleh pengalaman suka dan duka. Panas dan Dingin.

Step pertama untuk mengakses keadaan tertinggi ini adalah kita perlu “mengambil” lagu mahamudra ini (ajaran rahasia ini), kemudian taruh di hati (pergunakan hati untuk memahami/mencerna) dan nyanyikan (praktekkan).

Relaksasi, santai adalah kuncinya. Kunci untuk melampaui alam pikiran, mengases maqam tertinggi. Tilopa lewat Naropa bukan hanya menganjurkan untuk rileks tetapi juga memberi tips bagaimana melakukan relaksasi yang sempurna.

“Duduk diam selama beberapa jam setiap hari, memperhatikan keluar-masuk nafas tidak akan menghasilkan pencerahan (keadaan tertinggi). Tetapi, bila ketenangan dan ketentrangan yang anda peroleh dari latihan-latihan itu diterapkan dalam hidup sehari-hari tercerahkanlah anda!”

Seperti langit, Mahamudra pun tidak bergantung pada sesuatu. Rileks dan mapankan dirimu dalam kemurnian dalam kejernihan yang tak pernah tercemar. Dan kebebasan pun sudah pasti kau peroleh.

Bila kamu melihat langit dengan pandangan yang kosong, maka penglihatan itu sendiri akan berhenti. Bila pikiran memperhatikan pikiran, maka jalan pikiran akan terhenti. Dan engkau memperoleh pencerahan.

Sepert kabut pagi yang menyatu dengan udara, tidak kemana-mana, tetapi berhenti berada. Begitu pula dengan mind, konsep-konsep buaatannya akan “berhenti berada”, bila sifat hakiki mind itu sendiri disadari.

Dan ruang itu, kekosongan itu, langit itu tidak berwarna juga tidak berbentuk. Dan ruang ini tidak pernah tercemar. Warna putih maupun hitam tak pernah mempengaruhi dia.

Begitu pula inti mind kita – begitu pula mind kita yang sebenarnya. Melampaui warna dan bentuk. Apapun yang kita lakukan, bagaimanapun tindakan kita – baik atau buruk, bijak atau tidak – sesungguhnya tidak mempengaruhi mind. Tidak mencemarinya, tidak menodainya.

Kegelapan ribuan abad pun tidak mampu mengurangi cahaya murni matahari. Samsara ini, pengulangan yang tidak berkesudahan ini pun tidak mampu menutupi cahaya jernih yang berasal dari kesadaran murni – dari inti mind.

Langit ini, ruang ini disebut kosong, padahal sesungguhnya sebutan itupun tidak tepat. Karena langit, ruang atau apapun sebutannya – tak ter jelaskan. Seperti langit, seperti ruang – hakekat pikiran pun tak ter jelaskan. Setiap penjelasan hanyalah permainan kata – fiksi. Disebut “kesadaran murni” atau “cahaya jernih” juga tidak tepat.

Pada hakekatnya mind seperti ruang (kosong). Seperti langit. Dia meliputi merangkul segala sesuatu di alam ini. Tenangkan dirimu, rileks, santai; duduk diam dan biarkan suara itu menggema; dan perhatikan bagaimana “dunia pikiran” berakir dengan sendiri.

Badan ini sesungguhnya kosong, tak berisi seperti bagian dalam bambu. Kesadaran atau mind yang sudah terjaga, bagaikan ruang kosong, bagaikan langit. Ia melampaui alam pikir. Santai, berdiamlah dalam sifat hakikimu. Dimana tidak ada keinginan untuk menguasai, juga untuk melepaskan. Mind tanpa sasaran, tanpa tujuan adalah Mahamudra. Dan bila “keadaan” ini dipraktekkan, maka akan menghasilkan pencerahan. Berkarya, bekerja tanpa pamrih.

Cahaya jernih Mahamudra tak terungkap oleh kitab-kitab suci dan tulisan-tulisan metafisika. Cahaya jernih ini justru akan tertutup oleh konsep dan pendapat.

Aturan-aturan kaku justru merusak samaya. (Samaya – Aturan sejati yang menggerakkan Anda dan saya; yang menggerakkan bulan dan bintang; yang karenanya sungai mengalir dan pepohonan tumbuh lebat. Adalah Kasih. Ya, Kasih – inilah peraturan sejati).

Dengan terhentinya kegiatan pikiran, pandangan-pandangan kaku pun lenyap. Seperti laut tak bergelombang. Atau gelombang laut yang bersatu dengan kedalaman laut. Saat itu pikiran sudah tidak liar lagi. Dia tidak lagi mencari kepastian dan kebenaran yang terkonsepkan. Samaya adalah pelita yang mampu menerangi kegelapan jiwa kita.

Kebenaran setiap ajaran, setiap kitab suci akan terungkap, bila seseorang sudah terbebaskan dari kesombongan intelektual dan melepaskan pendapat-pendapat kaku. Berada dalam Mahamudra, engkau terbebaskan dari samsara. Berada dalam keadaan seimbang itu, rasa bersalah dan segala macam negativitas pun menghilang. Setelah mencapai Mahamudra, keadaan tertinggi itu, engkau menjadi cahaya bagi ajaran ini.

Mereka yang bodoh menganggap remeh Mahamudra; Karena ketidaktahuan itu, mereka sibuk melawan “banjir samsara”. Kasihanilah mereka, Mereka gelisah dan patut dikasihani!

“(Bila) engkau sudah merasa cukup menderita, sudah ingin bebas dari penderitaan, maka beradalah bersama seorang Master.” Bila berkah dia menyentuh jiwamu, hatimu, maka pikiran akan terbebaskan.

Dengan melampaui dualitas yang disebabkan oleh mind, penglihatanmu menjadi jernih. Dalam keadaan hening, ketika mind berhenti terjadilah Meditasi. Bertindak spontan – itulah tindakan yang tepat. Ketika harapan dan rasa khawatir sirna, tujuan pun tercapai (dengan mudah).

Tak terpengaruh oleh bayang-bayang pikiran, sesungguhnya (layar) mind bersih, jernih. Untuk mengikuti Buddha, tidak perlu mengikuti apa-apa. Untuk memperoleh pencerahan, engkau tidak perlu melakukan sesuatu.

Bermeditasilah seorang diri di dalam ‘hutan’ atau ‘pegunungan’; beradalah disana dalam keadaan non meditasi.

Dengan mencapai apa yang tak tercapai. Engkau mencapai Mahamudra....

Sebuah pohon tumbuh bercabang-cabang dengan daun lebat; tetapi bila dipotong akarnya pohon itu akan mati. Begitu juga, bila akar mind di potong, ranting kelahiran dan kematian tak akan hidup.

Sebagaimana cahaya satu pelita bisa menghilangkan kegelapan berabad-abad; kilasan pencerahan bisa menghapuskan kondisi-kondisi yang tercipta karena hukum sebab-akibat. Sekaligus menyembuhkan kebutaan rohani.

Biarkan kotoran pikiran mengendap.....

Baik negatif maupun positif – dua-duanya harus dihindari. Apapun yang terlihat begitulah adanya....

Tanpa ditambah atau dikurangi sesuatu, dunia inilah Mahamudra.

Setiap pikiran, setiap perasaan lenyap dalam kemahaadaan yang tak pernah lahir ini..... Jangan angkuh, jangan tertipu, jangan menghitung laba-rugi, jangan ragu-ragu. Beradalah dalam “inti-diri” yang tak pernah lahir itu..... Biarlah semua konsep meleleh (dalam kemahaadaan itu), baik yang menyangkut dirimu maupun yang menyangkut semesta.....

Penglihatan yang jernih, penglihatan utama akan membuka semua pintu. Meditasi yang benar, meditasi utama akan berhasil menggali kedalaman tak terbatas. Pekerjaan baik, pekerjaan utama tidak diatur, tetapi sangat menentukan. Dan tujuan terakhir, tujuan utama, adalah menjadi manusia biasa, tanpa harapan, tanpa rasa takut....

Pertama-tama tindakanmu (sungguh dahsyat) seperti sungai turun dari ketinggian.... Di tengah nanti ia mengalir santai seperti sungai gangga..... Terakhir bila sudah bertemu dengan laut, sungaipun menyatu dengan lautan itu. Persis seperti pertemuan anak dengan ibu.

Dan bila kesadaranmu masih rendah dan engkau belum bisa mengikuti instruksi-instruksi ini....

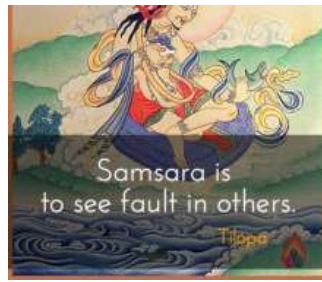
Disiplinkan dirimu (dalam hal berlatih), sampai kesadaranmu betul-betul sempurna.

Dengan kesadaran itu – dimana sarana dan tujuan sudah menyatu.... Pelan-pelan, keluarkan, tahan dan tarik kembali boddhichitta.... Dan dengan membawa “kesadaran murni” itu kepusat, ke sumber, biarlah dia kemudian menyebar keseluruh badan.....

Ti adanya nafsu birahi dan keterikatan akan memunculkan kesadaran.

Terseraplah seperti seekor itik yang dengan gembira menceburkan tubuhnya ke sungai cinta – begitulah caranya mengungkapkan rasa bahagia. Terseraplah dalam keberadaan ini, dalam suasana senja yang manis ini, lalu masuki keheningan yang mengagumkan ini. Sepenuhnya berada disini!





Satu Rasa

Kita berlatih dalam Kesederhanaan pada tingkatan rendah, menengah dan tinggi; dan kemudian sampai pada Satu Rasa, yakni yoga ketiga dari keempat yoga dari Mahamudra. Satu Rasa berarti bahwa dualitas pengalaman larut, bahwa semua gagasan dualistik seperti samsara dan nirvana larut ke dalam keadaan kesadaran nondualistik.

Setelah Satu Rasa menjadi sempurna melalui tingkat-tingkat yang rendah, menengah dan tinggi, yoga keempat adalah Bukan-Meditasi. Ini adalah titik di mana setiap jenis keyakinan dan pemusatan perhatian pada sesuatu sama sekali larut. Semua keyakinan dan kecenderungan kebiasaan telah larut dan ditanggalkan. Kita telah sampai pada takhta Dharmakaya dari Bukan-Meditasi.

Pada awalnya kita perlu yakin tentang bagaimana realitas itu: kita perlu memiliki keyakinan di dalam pandangan itu. Namun, pada akhirnya, segala bentuk keyakinan masih merupakan pengaburan halus, masih merupakan hambatan. Pada tahap akhir Bukan-Meditasi, segala jenis kecenderungan kebiasaan dan keyakinan perlu larut, ditanggalkan. Tidak ada apa-apa lagi untuk dipupuk, tidak ada apa-apa lagi untuk dicapai. Kita telah tiba di ujung jalan. Semua yang perlu dimurnikan telah dimurnikan. Karma, emosi-mengganggu dan kecenderungan kebiasaan semuanya telah tersapu bersih, sehingga tidak ada yang tersisa.

Jalan itu perlu selama kita belum sampai. Namun, pada saat kita sampai, kebutuhan akan jalan ke sana telah runtuh. Selama kita belum berada di tempat tujuan kita, maka diperlukan konsep jalan untuk sampai ke sana. Tapi begitu tujuan telah tercapai, setelah apa yang perlu dipupuk telah dipupuk dan apa yang perlu ditinggalkan telah ditinggalkan, seluruh kebutuhan untuk jalan berakhir. Itulah yang dimaksud dengan Bukan-Meditasi, secara harfiah bukan-pemupukan. Inilah Dharmakaya [tubuh tanpa-bentuk dari realitas tertinggi, salah satu dari ketiga tubuh (kaya) Buddha], tahta Bukan-Meditasi. Dalam Dzogchen, berakhirnya semua konsep dan fenomena adalah tingkat tertinggi dari pengalaman. Ini adalah keadaan pencerahan sempurna. Kedua tingkat realisasi ini sama dengan realisasi semua Buddha.



G Tummo, Atisha, Dharmakirti dan Nusantara

G Tummo berasal dari bahasa Tibet yang berarti Energi Api Sakti. Sebelum sampai ke Tibet pengetahuan ini dikenal di India dengan nama Candali. Candali dibawa ke Tibet oleh Mahaguru Marpa, murid dari Naropa yang merupakan pewaris Tilopa yang legendaris. Konon kabarnya teknik ini berasal dari Maha Guru Atisha. Atisha sendiri berguru pada Maha Guru Dharmakirti Svarnadvipi, yang merupakan guru besar di kerajaan Sriwijaya, sebuah kerajaan kuno yang wilayahnya meliputi hampir seluruh tanah air Indonesia.

Pernah suatu saat tantrayana hampir punah di India, sehingga Arya Atisha demi memohon Dharma, pergi sampai ke Jambi dan Jawa di Indonesia, Beliau pergi mencari Mahaguru Svarnadipa Dharmakirti. Di daerah Solo, sebuah lokasi di dekat Borobudur, Guru Atisha pernah menekuni Sadhana Syama Tara. Kemudian Beliau memohon petunjuk Guru Dharmakirti, akhirnya Beliau membawa Sadhana Syama Tara kembali ke India, kemudian dari India masuk ke Tibet.

“Ah, Indonesia. You know, kami, orang-orang Tibet, memiliki hubungan yang erat sekali dengan Indonesia.” – Demikian kata Yang Mulia Dalai Lama.



iklan

Bagikan ini:

 Facebook 28



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Ajaran Ajaran Rahasia](#), [Tantra](#), [Zen](#) dan tag [atisha](#), [candali](#), [dalai lama](#), [darmakirti](#), [gtummo](#), [kriya yoga indonesia](#), [mahamudra](#), [naropa](#), [tantra tibet](#), [tibet](#), [tilopa](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.